

## FOLLETO INFORMATIVO

### Violencia doméstica

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento en el que uno de los miembros de la pareja intenta establecer el poder y el control sobre otra persona. Por lo general, **el patrón de control comienza lentamente y aumenta en frecuencia e intensidad con el tiempo**. La violencia doméstica incluye **no solo el abuso físico**, sino el **abuso social, emocional, económico y espiritual**. Incluye intimidar, manipular, culpar, aislar, asustar, aterrorizar, amenazar y herir a un ser querido o una pareja.

### Las ruedas de poder y control

En el centro de la rueda está el poder y el control, y en los radios exteriores, se puede ver el abuso físico y sexual. Como sociedad, sabemos que eso es abuso. Lo llamamos así, lo enjuiciamos como tal. Pero en el interior de la rueda, hay tantos otros componentes que a veces sabemos que se siente terrible, pero no sabemos que es abuso o poder y control.

Algunos de los radios dentro de esa rueda incluyen minimizar, negar y culpar, coerción y amenazas, intimidación, aislamiento.

### El ciclo de violencia

El *ciclo de violencia* nos dice *por qué* y *cómo* está sucediendo esto en una relación. **Todas las relaciones comienzan en una fase de luna de miel**. Por lo general, los que persiguen son carismáticos, encantadores y atentos. En algún momento de la relación, sin embargo, **usted entra en la fase de creación de tensión**. En esta fase, usted entra en el **Jardín de Resentimientos**, aquí es donde su pareja comienza a labrar las quejas negativas, almacenándolas para ser utilizadas como armas contra usted más tarde. Es como si hubiera una lista de cosas que usted está haciendo mal o que no puede hacer bien. Usted puede o no estar al tanto de la lista, pero puede sentir que su pareja está agitada, frustrada e infeliz con usted. Este sentimiento puede describirse como caminar en puntillas.

**Luego entramos en la fase de explosión**, y eso puede ser una agresión física o verbal. También pueden ser largos períodos de abandono o de ser ignorado. Esencialmente, esta es una confrontación en la que las promesas se rompen y las amenazas se cumplen. Si alguna vez hubo una sensación de estar en la misma página con esta persona, ahora hay un diferencial de poder.

**Si la violencia doméstica fuera lineal, estaríamos fuera de allí en un abrir y cerrar de ojos, pero justo después de una explosión, volvemos a la fase de luna de miel**, y aquí es donde su pareja se involucra, lo engancha de nuevo y lo hace sentir mejor consigo mismo. A veces, esto es: "Lo siento, nunca volverá a suceder" o "Vamos a hablar con alguien sobre esto". A veces, son regalos. A veces, es solo ayudar más en la casa o con los niños. Esto es seducción de regreso al ciclo en el que usted cree que puede ser diferente esta vez, que podría haber esperanza. **Cada vez que nos movemos a través del ciclo, normalmente lo vemos aumentar en frecuencia e intensidad**.

Salir del ciclo significa dejar ir todo lo que hay dentro de él. Significa llorar la pérdida de la esperanza, los sueños y la posibilidad de llegar a un entendimiento de que este problema no se trata de que lo usted haga bien o mejor. Se trata de la necesidad de su pareja de tener control y dominio sobre usted.

## FOLLETO INFORMATIVO

### Crianza compartida después de la violencia doméstica

Cuando dos personas están tratando de llevar una crianza compartida, puede haber, a veces, una sensación de que una pareja no es segura. Puede haber un temor de enviar a sus hijos a estar con esa persona. Algunos de los signos de peligro o advertencia a tener en cuenta en un individuo abusivo serían cosas como un temperamento explosivo, manipulación, celos y posesividad, roles sexuales rígidos, una historia pasada de abuso, aislamiento. Minimizar el contacto es probablemente mi primera y más alta recomendación. **Este es alguien que ha tenido una gran voz en su vida, una gran voz en su cabeza. Y sabe exactamente qué decir** para ponerlo a usted en ese lugar de miedo, vergüenza o arrepentimiento. ***Minimizar el contacto puede ser comunicarse a través de un tercero, si es posible.***

### Crianza compartida y adicción

Una definición de adicción es la *incapacidad de detener un comportamiento a pesar de los repetidos intentos de detenerlo y una serie de consecuencias que usted enfrenta al continuar ese comportamiento*. Reconocemos el alcoholismo clásico, la adicción sexual, la adicción a las drogas, pero realmente, cuando piensa en una adicción, se convierte en eso que hacemos para sentirnos mejor. Nos ha proporcionado un alivio temporal a algunos de nuestros síntomas dolorosos, a algunas de nuestras heridas.

Cuando un padre tiene una adicción en el hogar, es muy difícil para un hijo entender eso. Usted realmente debe ser consciente de ese tipo de procesamiento interno que los niños tienen cuando una adicción está en el hogar. Concéntrese en ayudar a los niños a ver que no es culpa de ellos.

Cuando hay una adicción en el medio y los padres se enfrentan a situaciones de crianza compartida, el nivel de adicción debe ser evaluado. Si se trata de alguien que tiene una adicción grave a las drogas, la **crianza compartida va a ser muy difícil**. Cuando la adicción no está en ese nivel, la crianza compartida no es imposible, y es importante recordar que la adicción y su recuperación es su proceso y su viaje.

### Conclusión

Cuando lo ponen en estas situaciones en las que usted tiene que estar en una relación continua con alguien con un historial de abuso, o donde hay una adicción continua, una de las mejores cosas que puede hacer es ***poner algunos límites para protegerse a nivel emocional***. Eso le permitirá a usted seguir disfrutando de esa relación por lo que es, y ser capaz de estar presente en las formas en que necesita estar presente.